

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

SILIAN ANGELA AVILA ALVES

**CONSUMO DE POTÁSSIO E RELAÇÃO Na / K NA POPULAÇÃO
ADULTA DE VITÓRIA / ES**

VITÓRIA
2018

RESUMO

O menor consumo de alimentos fonte de potássio, como frutas e vegetais, e maior consumo de alimentos com alto teor de sódio, vêm impactando de forma negativa na saúde humana. Mais do que o Na^+ e o K^+ isolados, a relação entre eles tem sido fortemente associada à hipertensão e às doenças cardiovasculares. A relação entre esses eletrólitos tem sido utilizada como um marcador da qualidade da dieta, embora de difícil mensuração em estudos populacionais. Com objetivo de estimar o consumo de K^+ e a relação Na / K e seus fatores associados, foi realizada análise transversal de dados do subestudo da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Participaram 272 adultos, de ambos os sexos, de 20 a 69 anos, domiciliados na cidade de Vitória / ES. A estimativa de Na^+ e K^+ foi realizada a partir da excreção urinária de 24 horas. Variáveis socioeconômicas, de saúde e estilo de vida foram coletadas por meio de questionário. Consumo adequado de K ($\geq 3,5\text{g/dia}$) e relação Na / K em tercís foram analisadas como variáveis desfecho. Foram utilizados os testes de *Kolmogorov-Smirnov* ou *Shapiro Wilk* e posteriormente os testes *Mann-Whitney*, *Kruskal-Wallis*, qui-quadrado, modelo de regressão binária e logística e adotado nível de significância estatística de 5%. O consumo médio de potássio foi de $2,9 \pm 1,2 \text{ g} / \text{dia}$, sendo observadas médias inferiores ao valor recomendado em ambos os sexos, em todas as faixas etárias e independente do estado nutricional. Entretanto, o consumo médio foi maior em homens ($3,3 \pm 1,4 \text{ g} / \text{dia}$), quando comparados às mulheres ($2,6 \pm 0,9 \text{ g} / \text{dia}$). Cerca de um quarto da amostra atingiu a recomendação de potássio, 38 e 14%, respectivamente, homens e mulheres. Menor relação Na/K foi observada nas mulheres. Indivíduos mais jovens e de menor escolaridade têm mais chance de apresentarem maior relação Na / K . A maior relação Na / K é justificada pelo alto consumo de sódio, visto que a recomendação para o mesmo está muito mais longe de ser alcançada quando comparada com a de potássio. Portanto, são necessárias medidas para uma redução significativa do consumo de sódio.

Palavras-chaves: potássio, sódio, alimentos industrializados, dieta saudável.

ABSTRACT

Lower potassium (K^+) intake associated to high sodium (Na^+) foods may have negative health impact. Besides K^+ and Na^+ isolated intake, their ratio have been strongly associated to hypertension and cardiovascular diseases. This study aimed to estimate K^+ intake, Na / K rate and its associated factors from a cross-sectional analysis National Health Survey substudy (PNS). Total of 272 adults, both sexes, aged 20 to 69 years, domiciled in Vitória / ES were screened to participate on it. Na^+ and K^+ intake estimation was performed from 24-hours urinary excretion method. Socioeconomic, health and lifestyle data were analyzed from a questionnaire. Adequate K^+ intake ($\geq 3.5g / day$) and Na / K ratio in tertiles were analyzed as outcome variables. Appropriate statistical tests were performed to evaluate groups differences and multinomial logistic regression was used to identify factors associated to low Na / K ratio ($p < 0.05$). K^+ intake mean was $2.9 \pm 1.2 g / day$. Lower averages compared to recommended value was found for both sexes, in all age groups and independent of nutritional status. Almost a quarter of individuals reached K^+ intake recommendation (38% of men and 14% of women). On the other hand, women showed lower Na / K ratio. Younger and less educated individuals are more likely to have higher Na / K ratio. This high Na / K ratio could be justified by the high Na^+ consumption, since Na^+ recommendation is farther to be reached in these population than K^+ intake recommendation. Therefore, surveys are needed to significantly reduce Na^+ consumption.

Key words: potassium, sodium, industrialized foods, healthy diet.